



HÃY DÀNH ƯU TIÊN CHO SỨC KHỎE TRONG MÙA ĐÔNG NÀY

PUT YOUR HEALTH FIRST THIS WINTER

Giữ gìn sức khỏe, tránh bị bệnh hoặc bị thương và biết nên đến đâu để nhờ chăm sóc khi quý vị cần.

Có những cách đơn giản để chăm sóc cơ thể và đưa ra các chọn lựa khôn ngoan về sức khỏe.



Ngăn ngừa trượt chân và té ngã



Chung ngừa và bảo vệ

Rọi để tìm hiểu thêm hoặc đến vch.ca/WinterCare



Vận động cơ thể và giữ an toàn



Giữ vệ sinh hô hấp đúng mức



Bảo đảm an toàn đường sá mùa đông



Biết các chọn lựa của quý vị về chăm sóc



Nền an sinh của quý vị thật quan trọng.

Tự chăm sóc cho mình là cách hay nhất để được khỏe mạnh.